

# Herbstzeitlese

Zum Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu  
Unabhängig und engagiert

28. Jahrgang | Dezember 2024 / Januar 2025 | Ausgabe 170

Margot Friedländer – eine Versöhnerin

## Mensch sein



Margot Friedländer bei einer Lesung des Anne Frank Tagebuches, Juni 2002,  
Foto: Creative-Commons-Lizenz, Scott-Hendryk Dillan

**G**edankenverloren eilt sie nach Hause. Ihre Mutter und ihr Bruder Ralph warten dort auf sie. Vor der Flucht gibt es noch einiges zu besprechen. Merkwürdig, dieser Mann in dunklem Mantel vor ihr ... Mit kurzem, schnellem Schritt verschwindet er eiligst in einem Hauseingang der Skalitzer Straße, Nummer 32 – ihre Adresse! Beim Betreten des Mietshauses drückt sie unwillkürlich ihre Tasche an die Brust, um den gelben Stern zu bedecken.

Nervös erreicht sie die zweite Etage. Und da steht er, dieser mysteriöse Mann, direkt vor ihrer Wohnungstür. Sie würdigt ihn keines Blickes, geht, scheinbar teilnahmslos, an ihm vorbei und klingelt bei der Familie in der dritten Etage. Stumm winkt die Frau sie herein, schließt die Tür und flüstert: „Sie sind gekommen, Gestapo. Aufmachen, aufmachen! Dann Poltern auf der Treppe. Ich bin zum Fenster gelaufen, da kamen sie gerade zur Tür heraus und haben sie in den Polizeiwagen gestoßen.“ Zu den Festgenommenen gehört auch ihr Bruder.

Bis zum Anbruch der Dunkelheit bleibt sie in der Wohnung. Dann begibt sie sich intuitiv zu

einer befreundeten jüdischen Familie, bei der sich ihre Mutter aufhalten könnte. Dort erfährt sie sofort die Wahrheit: „Ich soll dir etwas ausrichten.“ Es sind Worte der Mutter, die sie nicht mehr persönlich mitteilen kann: „Ich habe mich entschlossen, zur Polizei zu gehen. Ich gehe mit Ralph, wohin auch immer das sein mag. Versuche, dein Leben zu machen.“ Vor der Verabschiedung erhält sie noch die Handtasche der Mutter mit Adressbüchlein und Bernsteinkette. Damit ist sie künftig auf sich allein gestellt. Die erst 21-jährige Margot Friedländer beschließt unterzutauchen.

Blicken wir auf ihr Leben zurück. Geboren am 5. November 1921, wächst Anni Margot mit ihrem jüngeren Bruder Ralph und ihren Eltern Artur und Auguste Bendheim in einer Familie jüdischen Glaubens auf. Nach der Scheidung (1937) leben die Kinder bei ihrer Mutter. Versuche auszuwandern scheitern mehrfach. 1942 verliert der Vater im Vernichtungslager Auschwitz sein Leben, 1943, nach gescheitertem Fluchtversuch am 21. Januar, auch Mutter und Bruder.

Margot taucht also unter, ersetzt das Zwangsabzeichen, den

sog. „Judenstern“, durch ein christliches Kreuz, lässt sich die Haare färben und die Nase operativ verändern, um nicht mehr dem Bild einer „typischen Jüdin“ zu entsprechen. Unterschlupf findet sie bei wechselnden Personen, auch Regimegegnern, und entgeht dreimal knapp einer Verhaftung. Dann aber, 1944, gerät sie in die Hände von „Greifern“, jüdischen Angeworbenen, die im Dienste der Gestapo andere Juden aufspüren und ausliefern, um damit selbst einer Deportation zu entgehen. Margot wird verhaftet und mit vielen Anderen nach Theresienstadt transportiert. „Im dortigen Konzentrationslager kam es nur auf eines an: den Tag zu überleben. Wir hatten zu wenig zum Leben und zu viel zum Sterben. Ein Ort ohne Luft, ohne Licht, ohne Zeit.“

Im Lager trifft sie auf Adolf Friedländer, ein Bekannter aus Berliner Zeit. Beide überleben die qualvolle Zeit, heiraten und lassen 1946 das Land hinter sich. In New York bauen sie sich eine neue Existenz auf und nehmen die amerikanische Staatsbürgerschaft an.

Nach dem Tod ihres Mannes 1997 muss sich Friedländer neu finden. Per Zufall erfährt sie von einem Seniorenkurs für biografisches Schreiben („Write your own memoirs“). Zögerlich meldet sie sich an, doch: worüber schreiben? Vom Leiden und Sterben unschuldiger Menschen? Eines Nachts greift sie zu Papier und Bleistift, lässt ihre Gedanken fließen und macht Notizen. Es geht! Und damit kann sie endlich ihren „Gefühlen und Gedanken freien Lauf lassen“. Zuerst schreibt sie über ihre Großmütter, danach thematisiert sie ihre Befreiung aus dem KZ. Weitere Veröffentlichungen und ein Film führen 2003 seitens des Berliner Senats zu einer Einladung, spätere private Besuche schließen sich an. Nach Veröffentlichung ihrer Autobiografie 2008 kehrt die 89-Jährige

2010 schließlich ganz in ihre alte Heimat zurück. Eine bewusste Entscheidung, plant sie doch, sich künftig als Zeitzeugin zu engagieren und insbesondere der jungen Generation die Schrecken des Holocausts vor Augen zu führen.

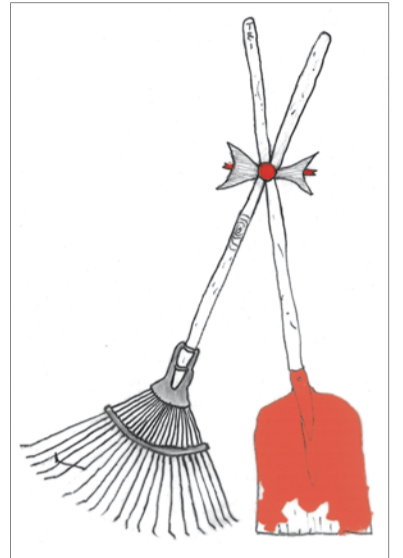
Friedländer erhält erneut die deutsche Staatsbürgerschaft, spricht fortan in Schulen und anderen Einrichtungen in ganz Deutschland, gelegentlich sogar mit der von der Mutter zurückgelassenen Bernsteinkette. In ihren Gesprächen betont sie die unverzichtbare Notwendigkeit, sich der Vergangenheit zu stellen und im Dialog der Generationen Vorurteile abzubauen.

Margot Friedländers Wirken zeigt, dass auch nach tiefem Leid innerer Frieden und Kraft zur Versöhnung gefunden werden können. Zur Fortführung ihres Lebenswerks gründet sie im Jahr 2023 eine Stiftung, die den „Margot Friedländer Preis“ als Anerkennung für gesellschaftliches Engagement „gegen Antisemitismus und Demokratiefeindlichkeit“ an Einzelpersonen und Gruppen verleiht.

Am 5. November 2024 begann die couragierte Berliner Ehrenbürgerin ihren 103. Geburtstag. Nach all den Schrecken und Wirrnissen, die sie durchlebt hat, liegt ihr eine Botschaft ganz besonders am Herzen: „Seid Menschen. Wir sind alle gleich.“

Aus der Fülle der ihr zuteil gewordenen Ehrungen und Auszeichnungen seien hier herausgegriffen: Carl-von-Ossietzky-Medaille (2014) / Ehrendoktorwürde als „Bürgerwissenschaftlerin“ (FU Berlin, 2023) / Büste im Roten Rathaus Berlin und Verleihung des Bundesverdienstkreuzes erster Klasse (2023) / „Bambi“ in der Kategorie Mut (8. Nov. 2024).

Jörg-Ingolf Otte  
Autobiografie: „Versuche, dein Leben zu machen.“ Als Jüdin versteckt in Berlin. Berlin 2008 (16. Aufl. 2023), 270 S., 12 Euro



### Oldenburg grünt!

**W**ie schön eigentlich! Nur der Anlass für diesen Beitrag ist es sehr viel weniger und heißt etwa: **Pferdemarktneuumbauplanung!** Pferde wären hier heute wohl gerne gesehen, aber Autos? Bäh! Die Stadtverwaltung plant und die Geheimhaltung darüber ist laut unserer Leib- und Magenzeitung, der Nordwest Zeitung, sehr groß. Handelt es sich dabei gar um eine Sache mit höchster Geheimstufe? Sicherlich ist für die Stadtverwaltung die Bürgerbeteiligung sehr unbequem. Oder gar lästig? Bei den nächsten Kommunalwahlen könnte sich nur dann etwas ändern, wenn man die Stadtverwaltung, vielleicht eine neue(?), wählen könnte. Und wenn die Ratsmitgliederschaft sich nicht wirksam regt, bleibt ja noch die Kommunalaufsicht. Ein schwacher Trost, denn dort geht es wohl ähnlich zu, auch dieser „Zar“ ist weit weg und das Oldenburgische Reich nicht sehr groß. Die Bürokratie vermehrt sich als heilige Kuh – wie in Indien – selbst.

Persönlicher Ärger gehört eigentlich nicht in unsere Zeitung. Hier aber vielleicht doch, weil es einen Zusammenhang gibt. So haben meine Frau und ich monatelang die Stadt darauf aufmerksam gemacht, dass eine Eiche auf städtischem Grund über einen Fuß- und Radweg über unser Grundstück wächst und bald in ein Fenster hinein, falls dieses offenstehen sollte. Oh Freude, denn ein Mitarbeiter rief uns an. Man wolle den Missstand beseitigen, wisse aber nicht genau wann.

Bald wird es kaum noch Auspuffgase aus Kraftfahrzeugen geben. Wie schön! Dann brauchen wir doch gar nicht mehr so viele Bäume für die CO<sub>2</sub>-Entsorgung. Oder doch? Vielleicht für die Abgase unzähliger Motoren, die zum Betreiben der gärtnerischen Menschen und Gerätschaften nötig und sehr laut sind. Es grünt so grün, wenn Oldenburgs Planende glühen!

Text + Illustration: K. Tripler

Sonderausstellung noch bis 2. Februar 2025: Protest und Altstadtsanierung Leer 1973–1978

## Die wilden Siebziger



**D**ie 1970er-Jahre gelten als eine Zeit der Krisen und Umbrüche. Die Menschen waren geprägt vom rebellischen Jahrzehnt der 1960er-Jahre. Protest als Medium war längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Man protestierte gegen Atomkraft, gegen Krieg sowie gegen die damals vorherrschende Stadtplanungs- und Sanierungspolitik, denn die stand für den Abriss großer, als unmodern und

altmodisch angesehener Altbau-Quartiere zugunsten von breiten Straßen und modernen Großsiedlungen. Gegen den damit einhergehenden Leerstand und Verfall von Altbaubeständen entwickelte sich an vielen Orten Protest. In Leer gründete sich 1973 die Bürgerinitiative Altstadtsanierung – eine der ersten Bürgerinitiativen im Nordwesten der Bundesrepublik. Sie trug maßgebend zur Sanierung der Altstadt bei, die heute als touristisches und filmisches Highlight gilt.

Dass Gestalten von Stadt politisch ist, zeigt die Sonderausstellung „Die wilden Siebziger – Protest und Altstadtsanierung Leer 1973–1978“. Sie bietet mit über 70 Exponaten sowie zeitgenössischen Ton- und Filmbeiträgen einen spannenden Rückblick auf diese Zeit des Umbruchs und des Aufbegehrens.

**Öffnungszeiten:**  
Mi.–So. 11–17 Uhr  
Eintritt: 6 Euro

Heimatmuseum  
Neue Str. 12-14, 26789 Leer



Illustration: Ulrike Ende

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, die Geschichte von Margot Friedländer hat mich sehr berührt. Doch lesen Sie selbst in dem Artikel von Jörg-Ingolf Otte auf unserer Titelseite über diese bemerkenswerte, jetzt 103 Jahre alte Frau.

Unser Redaktionsteam hat Zuwachs bekommen. Darüber freuen wir uns sehr! Elke Springer ist gerade erst seit September 2024 Rentnerin und schon im Ehrenamt. Auch, wenn sie noch weitere Stunden in ihrem Beruf tätig ist, hat sie sich für eine Mitarbeit entschieden. So finden Sie bereits zwei Artikel in dieser Ausgabe von ihr. Liebe Elke, wir freuen uns auf eine gute, intensive und langfristige Zusammenarbeit mit Dir. Schön, dass Du da bist.

Die letzte Ausgabe des Jahres ist bei uns auch immer die erste des nächsten. Deswegen ist sie auch nicht „zu“ weihnachtlich. Schließlich wird sie auch Ende Januar noch gelesen. Wussten Sie eigentlich, dass zwei Exemplare einer jeden Ausgabe regelmäßig nach Frankfurt am Main zur Deutschen Nationalbibliothek geschickt werden? Und das seit der ersten Ausgabe im Jahr 1996. Dies geschieht nicht nur aus eigenem Interesse, sondern entspricht auch den Regeln der „Pflichtablieferung von Medienwerken“.

Der Artikel von Ulrike Ende auf Seite 3 wird bei vielen von Ihnen sicherlich Erinnerung wecken. Es geht um Versandhaus-Kataloge, die früher gerade im Herbst ins Haus „flatterten“. OTTO, Neckermann, Quelle ... und wie sie alle hießen. Diese dicken Bücher prägten nicht nur die Wirtschaftswunderzeit, sondern auch noch viele Jahre danach – solange es noch kein Internet gab. Die Zeiten ändern sich eben. Manche Unternehmen haben damals den Sprung in die Neuzeit überlebt, doch manche haben die bahnbrechenden Veränderungen nicht richtig gedeutet. Heute sind sie von der Bildfläche verschwunden, aber gerade bei Älteren noch in guter Erinnerung.

Am Ende des Jahres lassen viele Menschen die vergangenen zwölf Monate noch einmal Revue passieren. Was ist Ihr Fazit? Global gesehen war es ein schwieriges, ein schweres Jahr. Lassen Sie uns mit Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft blicken. Dass dies gelingen möge, das wünscht Ihnen von Herzen Ihre

Imme Frahm-Harms

### Nachgehakt

## Mensch und Würde

Im Artikel 1 des Grundgesetzes heißt es „Die Würde des Menschen ist unantastbar“. Und in der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ von 1948 wird folgendermaßen formuliert:

„Alle Menschen sind frei und gleich an Rechten und Würde geboren.“ Aber was ist die Würde eigentlich genau, und wie hält es der Mensch mit ihr?

In der Philosophie meint Würde einen dem Menschen innewohnenden Wert, der Respekt verdient. Laut Immanuel Kant z.B. geht es um die Achtung vor dem Anderen, die Anerkennung seines Rechts auf Leben sowie die Anerkennung einer prinzipiellen

Gleichwertigkeit der Menschen. Der Schweizer Psychiater Léon Wurmser versteht die Scham als Hüterin der menschlichen Würde – offensichtlich ein kluger Mann.

Feststeht, dass nur der Mensch Würde geben kann. Können diese vielleicht aber auch unsere „nächsten Verwandten“ aus den Affenfamilien empfinden? Im gleichen Atemzug lässt sich sagen, dass wahrscheinlich auch nur wir Menschen in der Lage sind, gegen menschenunwürdige Verhältnisse auf die Barrikaden zu gehen.

Haben also Tiere keine Würde, oder gar Pflanzen? Natürlich gibt es viele Programme und Initiati-

ven, um Tiere z.B. vor Krankheiten und dem Aussterben zu schützen. Im Laufe ihres Lebens im Dienste des Menschen wird versucht, ihnen mehr Wohl zukommen zu lassen. Doch ließe sich auch behaupten, es sei entwürdigend, was wir beispielsweise den Wäldern der Erde antun? Und im Grunde damit uns Menschen selbst!

Von der Menschenwürde wird gesagt, sie sei jedem Menschen mit dem ersten Atemzug gegeben, sie lasse sich nicht nehmen. Was aber würde wohl ein Mensch dazu sagen, der gefoltert, vergewaltigt, traumatisiert worden ist? Könnte er noch an so etwas wie Würde glauben? Oder können wir unser

Verhalten, wie wir teilweise mit geflüchteten, mit andersdenkenden und -aussehenden Menschen umgehen, als würdevoll bezeichnen?

Die Würde ist laut Ferdinand von Schirach nur eine Idee. Wir Menschen sollten darauf achten, dass wir sie tatsächlich umsetzen, leben und pflegen. Vielleicht ist sie das Humanste, das wir Menschen hervorgebracht haben. Wir können immer wieder ein prächtiges Vorbild sein für ein respektvolles und wohlwollendes Miteinander. Deshalb sollten wir nie müde werden, zu jeder Zeit unseren Beitrag dafür zu leisten. Jeder Mensch fange bei sich selbst an – und ich bei mir.

Elke Springer

### Es geht nicht ohne Singen

## Chormusik in der Adventszeit

Das sehnliche Warten auf den Heiland, dessen Erscheinen im Alten Testament prophezeit wird, hat Komponisten seit vielen Jahrhunderten immer wieder bewegt, diese Erwartung in eine musikalische Form zu gießen. Die früheste vollständige Niederschrift eines solchen – damals noch einstimmigen – Werkes ist eine Erfurter Handschrift aus dem Jahre 1394. „Sei uns willkommen, Herre Christ“, so der Titel. Auch das in die Gesangbücher beider Konfessionen aufgenommene Lied „Es kommt ein Schiff geladen“ hat eine lange Geschichte, stammt es doch schon aus dem Beginn des 15. Jahrhunderts. Viele weitere Advents- und Weihnachtslieder folgten, darunter so bekannte Werke wie „Vom Himmel hoch, da komm ich her“ von Hans Leo Hassler (1564–1612) und „Es ist ein Ros' entsprungen“ von Michael Praetorius (1571/72–1621). Auch die Motette „Ein Kind ist uns geboren“ von Heinrich Schütz (1585–1672) gehört in diesen zeitlichen Rahmen. Immer wieder haben sich seitdem bis in unsere heutige Zeit Komponisten dem Geschehen in der Heiligen Nacht zugewandt. Dabei haben sie vielfach auf die alten Texte zurückgegriffen, die uns überliefert oder dem Alten oder Neuen Testament entnommen sind.

In diese musikalische Tradition wurde ich aufgenommen, als ich 1962 in den Oldenburger Jugendchor eintrat. Er war schon 1945 gegründet worden, wurde während meiner aktiven Zeit von Heinz Kanngießler geleitet und spielte über viele Jahrzehnte im Chorleben der Stadt eine nicht unbedeutende Rolle. In dieser Gemeinschaft traf ich auch auf meine spätere Frau und während unserer aktiven Zeit haben wir mit großer Freude bei allen Weihnachtskonzerten mitgesungen, zunächst in der Garnisonkirche und später in der Martin-Luther-Kirche. Schon bald nach den Sommerferien begannen die Proben, in denen neben den alten Liedsätzen auch



Das Bach-Denkmal in Bachs Geburtsstadt Eisenach

zeitgenössische Kompositionen standen.

Das Konzert fand in der Regel am 3. Advent statt und immer sangen wir vor vollem Haus. Der Eintritt war frei, beim Verlassen der Kirche wurde allerdings eine mehr oder minder große Spende erwartet. Die fiel in der Regel entsprechend aus. Auch der Rezensent der NWZ war sehr zufrieden. So schrieb er darüber in seiner Rezension vom 17. Dezember 1963 über die Darbietung: „Der Oldenburger Jugendchor in der bis in die Nuance pfleglichen Einstudierung durch Heinz Kanngießler gab ihnen (nämlich den Motetten, Liedern und mehrstimmigen Chorälen) die bald zarte, bald kraftvolle melodische Cantilene. (...) In der Bewegung

schwebend bei gefestigter Intonation, in der Wandlung des Klanges aus leisen und feinen Registern sich steigernd zu blühender Fülle.“

Nach dem Ausscheiden aus dem Oldenburger Jugendchor fanden meine Frau und ich nach einigem Suchen im Lambertichor für ca. 20 Jahre eine neue musikalische Heimat. Hier lernten wir eine neue Art der Chormusik kennen: Die großen Messen und Oratorien der Barockzeit und somit auch das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach (1685–1750). Das sechsteilige Werk für gemischten Chor und Orchester wurde erstmals vom Thomanerchor in Leipzig in den sechs Gottesdiensten zwischen dem ersten Weihnachtsfeiertag 1734 und dem Epiphaniastag 1735 in der Nikolaikirche und der Thomaskirche aufgeführt. Mehrmals haben wir es mit dem Chor gesungen, mal die Teile 1-3, mal die Teile 4-6. Vor allem der mit Pauken und Trompeten begleitete Eingangschor „Jauchzet, frohlocket“ hat uns begeistert, aber auch bei den anderen Chören haben wir uns – wenn wir der Presse folgen – von den Chorleitern Claus Eduard Hecker und Tobias Götting zu grandiosen Leistungen führen lassen. So schrieb z.B. Werner Matthes in seiner Rezension in der NWZ vom 17. Dezember 2002: „Am schönsten gelangen (...) die drei Chöre (...): Das einleitende ‚Jauchzet, frohlocket‘, graziös-beschwingt und akzentfest (...), das wunderbar klar, durchsichtig und von mäch-

tigem Schwung getragene ‚Ehre sei Gott‘ und der Einleitungs- und Schlusschor der dritten Kantate, (Herrscher des Himmels, der Verf.) der wirklich zum ‚frohlockenden Preisen‘ wurde.“

Von unseren chorischen Aktivitäten lassen wir uns bis heute – weit über die advent- und weihnachtliche Stimmung hinaus – tragen, nachdem wir aus Altersgründen 2007 den Chor verlassen haben. Zwar haben wir auch weiterhin z.B. in einer Kantorei gesungen und das auch genossen, aber die unser Leben prägenden Eindrücke hat die chorische Gemeinschaft im Oldenburger Jugendchor und im Lambertichor hinterlassen

Text + Foto: Horst Claußen

### Impressum

#### Herausgeber:

WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.,  
Bahnhofstraße 11, 26122 OL  
Tel.: 0179-3200 400  
[info@herbstzeitlese-ol.de](mailto:info@herbstzeitlese-ol.de)  
[www.herbstzeitlese-ol.de](http://www.herbstzeitlese-ol.de)  
Bankverbindung: LzO

IBAN:  
**DE20 2805 0100 0100 0283 23**  
(auch für Spenden)

#### Druck:

Officina Druck & Medienservice

#### Redaktion:

Imme Frahm-Harms (V.i.S.d.P.),  
Wolfgang Buddeberg, Horst Claußen,  
Ulrike Ende, Anja Grimm-Jürgens,  
Jörg-Ingolf Otte, Ingrid Plümer,  
Elke Springer, Karlheinz Tripler

#### Ansprechpartner für

**Anzeigen:** Klaus Reckow,  
Tel.: 0151-229 32 346  
Auflage: 10.000 Exemplare  
Verteilung in: Oldenburg, Bad Zwischenahn, Edewecht, Wiefelstede, Rastede, Wardenburg und Hatten, u. a. in Filialen der LzO, in Kirchengemeinden, Seniorenheimen, Apotheken, Kliniken, Arztpraxen, Bürgerämtern, Supermärkten, im PFL, im Informationszentrum der Stadt Oldenburg

Der Beratungseinsatz nach §37 Abs. 3 SGB XI: Personen, die Pflegegeld beziehen, müssen regelmäßig **Pflegeberatung** in Anspruch nehmen.



**Deutsches Rotes Kreuz**

Kreisverband Oldenburg-Stadt e. V.

**Wir unterstützen Sie gerne, rufen Sie uns an, um einen Termin für ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.**

Unsere DRK-Pflegeberaterin erreichen Sie montags bis freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr unter folgender Telefonnummer: **0175-3741086**.

## Weihnachten und der Rest der Welt

## Was noch zu sagen wäre!



Und plötzlich steht Weihnachten vor der Tür. Alle Jahre wieder! Doch während es in unseren Stuben vielleicht adventlich und besinnlich zugeht, herrscht „da draußen“ Krieg und Zerstörung. Das Streben nach Macht, Hass auf Andersgläubige, nationalistisches Denken ... Ist es nicht so, dass all diese negativen Szenarien von ganz wenigen Menschen ausgehen? Ob Ukraine, Russland, Gaza, Israel, Libanon oder so viele andere Länder dieser Erde: Die „ganz normalen“ Menschen, die dort leben und arbeiten, ihre Kinder erziehen, die dort jeweils ihre Heimat haben, sie alle wollen nichts anderes als Frieden!

Und doch leben sie zur Zeit in einem fürchterlichen Krieg. Als gäbe es nicht genügend andere Probleme auf diesem Planeten.

Wer hat eine Lösung? Was braucht es, damit die grausamen Kriegstreiber endlich zur Vernunft kommen? Es braucht auf alle Fälle mehr Diplomatie, mehr Verständnis und mehr Menschlichkeit.

Theodore Roosevelt hat einmal gesagt: „Tu, was du kannst, mit dem, was du hast, wo du bist.“ Klingt einfach, aber können wir damit die Welt retten? Ja! Wenn weltweit jede\*r von uns das tut, was sie oder er mit einfachen Mitteln und vor der eigenen Haustür tun kann, dann sähe es anders aus. Doch wie schaffen wir das?

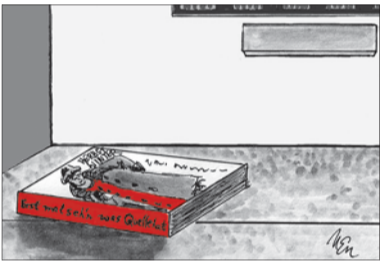
Wir müssen einfach damit anfangen. Dazu bedarf es allerdings erst einmal einer großen Portion Zuversicht. Genau die wünsche ich uns allen in dieser schweren Zeit. Lasst uns aufstehen gegen Krieg und Ungerechtigkeit, gegen Verbrechen an Menschen. Und lasst uns einsteigen für ein Miteinander, für gegenseitige Unterstützung und Verständnis. Nicht nur zur Weihnachtszeit, aber alle Jahre wieder!

In diesem Sinn wünscht Ihnen das Redaktionsteam der **Herbstzeitlese** eine schöne Adventszeit, entspannte Weihnachtstage sowie ein gutes, vor allem friedliches neues Jahr.

Imme Frahm-Harms

## Wünsche werden wahr

## Der Katalog ist da!



Seit 150 Jahren macht der Versandhandel es möglich, Dinge zu bestellen, ohne dass die Kunden das Haus verlassen müssen. Die ersten Versandhäuser entstanden, um Menschen, die in ländlichen und abgelegenen Gebieten wohnten, mit Waren versorgen zu können. Im Jahr 1886 brachte Ernst Mey, der Begründer des deutschen Versandhandels, den ersten illustrierten Warenkatalog heraus.

Als ich die Ankündigung zu dieser Ausstellung gelesen hatte, waren sofort wieder Erinnerungen an früher geweckt. Besonders im Herbst, wenn der große, dicke Quelle-Katalog von uns Kindern sehnsüchtig erwartet wurde, und wir ihn oft an der Haustür unter dem Briefkasten fanden, gab es immer ein Gerangel, wer von uns dreien ihn zuerst ansehen durfte. Die vorderen Modeseiten wurden schnell überblättert, bis endlich die viel interessanteren Spielsachen auftauchten. Da in wenigen Wochen Weihnachten war, schrieben oder malten wir unsere ausgewählten Artikel mit der Bestellnummer auf die Wunschzettel in der Hoffnung, dass der Märklin-Baukasten, die Puppe mit den Zöpfen und der Bagger unter dem

Verwandlungs am gesamten Einzelhandelsumsatz. Viele mussten sich umorientieren und auch als Internetanbieter profilieren. Nicht jedes Unternehmen schaffte diese Veränderung. Im Jahr 2009 wurden der Quelle-Versand und 2012 Neckermann insolvent. Inzwischen existieren sie wieder als Onlineshops unter Führung der OTTO Group. Besonders die Flexibilität von Online-Diensten wird in dieser schnelllebigen Zeit von den Verbrauchern geschätzt.

Text + Illustrationen: U. Ende  
**Die aktuelle Ausstellung dazu:**  
**Dein Paket ist da!**  
**Shoppem auf Bestellung**  
Wo: **Museum der Arbeit,**  
**Wiesendamm 3, Hamburg,**  
**www.shmh.de**

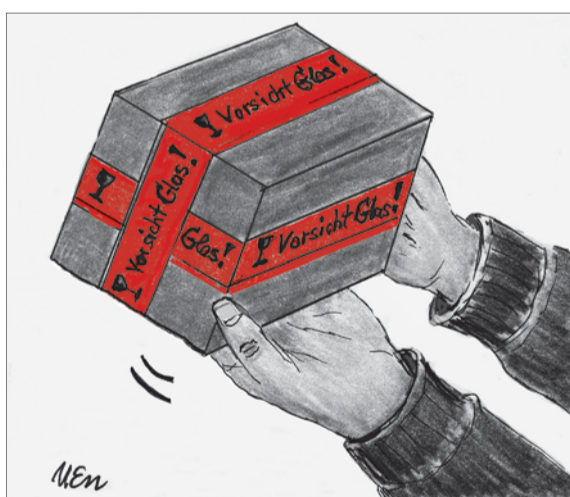
## Plattdütsch

## Knitterradio

Wenn bi Emil Kruus in 'n Kroog op'n Dünnersdagnameddag Olenkoffie is, denn kümmt manchmal Hermann Drögemöller darto un packt sien Akkordeon ut. Hermann speelt denn ole Volksleder as Lütt „Anna Susanna“ oder „Drei Heller und ein Batzen“. Eigentlich wüllt die Olen mehr so Songs hören as „Marmor, Stein und Eisen bricht“ oder „By the Rivers of Babylon“, man Emil harr vör twee Jahr mal Arger mit de GEMA hatt, un nu schall Drögemöller op't Olenkoffie keen Musik mehr spelen, ob de noch Urheberrechte liegt. Nüms weet, wokeen dat ween is, de Emil domals bi de GEMA anscheten hett. Op jeden Fall vermahnt Emil Kruus siet de Tiet nu elkmal siene Omas un Opas, dat se tohuus ok nich mehr vertellen schüllt, dat Hermann wedder mit sien Knitterradio dor weer. „Treckfidel künnst ji seggen oder Quetschkassen. Man nich Knitterradio!“, seggt he. Emil is bang, dat em anners ok noch de GEZ op't Dack stigt.

Utsöcht van Ingrid Plümer

aus: **Jan Graf, Birgit Lermermann: Mann in de Tünn,**  
**Quickborn-Verlag**



Anfang des 20. Jahrhunderts entstand in Reuth das Versandhaus Witt-Weiden. Es folgte eine Vielzahl neuer Unternehmen wie Klingel, Bader, Baur, Schöpflin und Quelle.

Nach dem Zweiten Weltkrieg kamen unter anderem Neckermann und OTTO dazu. Das Wirtschaftswunder und die stark angestiegene Kaufkraft trugen zum Erfolg des Versandhandels bei. Anlässlich des 75-jährigen Firmenjubiläums von OTTO (1950 startete der Versand) zeigt jetzt das Hamburger Museum der Arbeit die Ausstellung: „Dein Paket ist da!“ noch bis zum 28. April 2025 mit wechselnden Veranstaltungen.

Tannenbaum liegen würden. Wie sogar der Wunsch einer Bestellung Wirklichkeit wurde, habe ich erst jetzt von meinem Mann erfahren. Als kleiner Junge bekam er von seinen Eltern zu Weihnachten einen Chemiebaukasten von Quelle geschenkt, und damit entdeckte er seine Begeisterung für Chemie.

Heute hat der Versandhandel vor allem aufgrund der Digitalisierung eine ganz neue Dimension erreicht: Im Jahr 2022 betrug der Umsatz allein im deutschen Versandhandel 75,4 Milliarden Euro. Mit der Verbreitung von Auktionsplattformen und Versandhändlern im Internet (u. a. Amazon, eBay) sank der Anteil des konventionel-

**Eekenhoff**  
Centrum  
Tagespflege  
GmbH

„Nicht einsam - sondern gemeinsam!“

**Tagespflege**

Wir laden Sie gerne zu einem Probetag ein!  
Lernen Sie uns kennen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Eekenhoff Centrum Tagespflege GmbH  
Schaldamm 60 · 26188 Edewecht-KleinScharrel  
☎ 0 44 86 / 9 14 88 90

**Diko**  
Demenz-Informationen  
und Koordinationsstelle  
Oldenburg

**Diagnose Demenz:  
Wir helfen Ihnen gerne!**

**Ansprechperson für Betroffene und Angehörige**  
Kathrin Kroppach  
Tel. 0441 7706-6857

Offene Sprechzeiten:  
Mo. 15:00 – 17:00 Uhr  
Di., Do. 10:00 – 12:00 Uhr  
weitere Termine n. tel. Absprache

**Ansprechperson für Öffentlichkeitsarbeit**  
Renate Gerdes | Tel. 0441 7706-6858  
Alexanderstraße 189  
26121 Oldenburg | www.diko-ol.de

**Lieber Daheim als im Heim?**

**Liebevolle Seniorenbetreuung**  
Vermittlung von polnischen  
24-Stunden Betreuungskräften  
Ansprechpartnerin vor Ort

**Silke Ballin** (Ergotherapeutin)  
Tel. 0441-92379179 o. 0178-9741298  
lieberdaheim@t-online.de  
www.lieber-daheim-als-im-heim.de

**IHR FAHRRADFACHHÄNDLER IN OLDENBURG.**  
**AUS LIEBE ZUM RAD - SEIT ÜBER 125 JAHREN.**

**VOSGERAU AM DAMM**  
SINCE 1893

- FACHKUNDIGE BERATUNG & VERKAUF VON NEU- UND GEBRAUCHTRÄDERN
- MEISTER-WERKSTATT MIT REPARATURSERVICE
- FAHRRADLEASING & FAHRRADVERLEIH

**DAMM 25 | 26135 OLDENBURG | TEL.: 0441 27 27 9**  
**WWW.VOSGERAU-AM-DAMM.DE**

Alle Einrichtungen nach DIN ISO zertifiziert

**Wir pflegen Menschlichkeit**

- Sozialstation
- Tagespflege
- Alten- und Pflegeheim St. Josef
- Wohngemeinschaftshaus St. Josef
- Alten- und Pflegeheim Marienhort
- Altengerechte Wohnungen in Bümmerstede

Caritas Oldenburg  
Peterstraße 6, 26121 Oldenburg  
E-Mail: info@caritas-ol.de  
Telefon: 0441 35 07 15 13  
www.caritas-ol.de

**Caritas Oldenburg**

Lise Meitner

# Eine Professorin von Weltrang

**L**ise Meitner wird 1913 als erste Frau Wissenschaftliches Mitglied im Kaiser-Wilhelm-Institut für Chemie in Berlin-Dahlem. Ab 1926 lehrt sie als erste außerordentliche Professorin Physik an der Berliner Universität. Welch ein steiler Aufstieg für eine Frau, die erst im Jahre 1919 in Deutschland an den Universitäten studieren durfte. Wer ist Lise Meitner?



Lise Meitner (um 1946), Foto: Flickr

Im November 1878 wird Lise in Wien in eine bereits kinderreiche jüdische Familie hineingeboren. Ihr Vater betreibt eine Kanzlei als Hof- und Gerichtsadvokat. Da ein Studium für sie ausgeschlossen ist, legt sie das Lehrerinnen-Examen in Französisch ab und gleich darauf durch ein Selbststudium 1901 die Reifeprüfung am Akademischen Gymnasium in Wien. Sie ist 22 Jahre alt und beginnt ihr

Studium 1901 an der k.k. Universität Wien in den Fächern Physik, Mathematik, Chemie und Biologie. Ihr größtes Interesse gilt aber der Radioaktivität.

Schon 1906 wird sie als zweite

Frau im Hauptfach Physik promoviert. Um sich weiter auszubilden, besucht sie in Berlin Vorlesungen von Max Planck (1858–1947, Physiker) und trifft auf Otto Hahn (1879–1968, Physiker, später Atomphysiker). Mit ihm zusammen beginnt nun eine jahrzehntelange Zusammenarbeit in dem Bereich der Radioaktivität. 1913 wird sie als erste Frau Wissenschaftliches Mitglied in der Forschungsabteilung Radioaktivität des Kaiser-Wilhelm-Instituts für Chemie in Berlin-Dahlem. Während des Ersten Weltkrieges forscht sie weiter – mit nur einer kurzen Unterbrechung – an diesem Institut. 1922 habilitiert sie sich und arbeitet nun als Dozentin, 1926 wird sie außerordentliche Professorin für experimentelle Kernphysik an der Berliner Universität und somit Deutschlands erste Professorin für Physik.

Aufgrund ihrer jüdischen Abstammung wird ihr die Lehrbefugnis entzogen. Otto Hahn bereitet ihre Flucht vor, es gelingt ihr, 1938

nach Stockholm zu fliehen. Dort forscht sie auch weiterhin am Nobel-Institut für Physik.

Ihr großes Verdienst ist, dass sie zusammen mit ihrem Neffen Otto Frisch (1904–1979, Physiker), die erste physikalisch-theoretische Erklärung für die Entdeckung und den radiochemischen Nachweis der Kernspaltung erbracht hat.

Die USA fordert die Wissenschaftlerin auf, an dem Bau einer Atombombe mit zu forschen, sie lehnt es als überzeugte Pazifistin ab. Im Jahr 1947 leitet Lise Meitner die kernphysikalische Abteilung des Physikalischen Instituts der Königlichen Technischen Hochschule Stockholm, außerdem gastiert sie an mehreren amerikanischen Universitäten. –

Mit Otto Hahn verbindet sie auch weiterhin eine lebenslange Freundschaft. 1960 übersiedelt sie nach Cambridge zu ihrem Neffen. Acht Jahre später, am 27. Oktober, nur drei Monate nach dem Tod ih-

res Freundes Otto Hahn, verstirbt Lise Meitner. Ihr Grabstein trägt die Inschrift: „Eine Physikerin, die nie ihre Menschlichkeit verlor“.

Für ihr Lebenswerk wird Lise Meitner mit zahllosen Ehrungen, Auszeichnungen und Medaillen geehrt. An ihren Wirkungsstätten erinnern Büsten und Denkmäler an sie. Im Ehrenhof der Humboldt-Universität Berlin wird 2014 ein Meitner-Denkmal enthüllt. Es ist das erste Denkmal für eine Wissenschaftlerin in Deutschland. Der Film „Die Frau in der Wissenschaft“ erzählt über die Pionierin der Physik Lise Meitner. Für den Nobelpreis wird sie 49 Mal nominiert, doch der blieb ihr verwehrt. Schulen und Straßen tragen ihren Namen, sogar Mondkrater werden nach ihr benannt. Auch die Universitätsstadt Oldenburg ehrt diese Wissenschaftlerin mit der Benennung einer Straße, der Lise-Meitner-Straße in Kreyenbrück.

Ingrid Plümer

**Pflegedienst Müller GmbH**

...zu Mensch

**Müller**  
0441 72977

Von Mensch...

Ofenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg  
www.pflege-in-oldenburg.de

0 44 91-93 48 90 Wir bringen Ihre Freizeit ins Rollen

**BUSREISEN mit 5 Sterne Sitzabstand !!!**  
Superbequem mit fast 1 Meter von Sitz zu Sitz!

**Silvester / Österreich** 28.12.-02.01. 6 Tage 749,- €  
Kärnten - Greifenburg, Hotel\*\*\*Rossmann, inkl. 5x HP, Silvesterfeier mit Galadinner

ab 16.12.2024 passen wir unsere Preise an - jetzt Buchen und Frühbucher-Rabatte sichern (Gültig bis 15.12.2024)

**BERLIN / grüne Woche** 17.01.-19.01. 3 Tage 279,- €  
Novotel Berlin-Mitte, inkl. 2x ÜF, 1x Eintritt zur Messe Grüne Woche, statt 299,- €

**???** / ins Blaue 24.01.-26.01. 3 Tage 299,- €  
Hotel\*\*\*, 2x HP, Musik- & Unterhaltungsabend

**ITALIEN / Blumenriviera** 25.02.-04.03. 8 Tage 899,- €  
Hotel\*\*\*\*Eden Park in Diano Marina, HP, mit Zwischenübernachtung auf Hin- & Rückfahrt, inkl. Tagesfahrt nach MENTON (Ausstellung) Zitronenfest Prunkwagen weitere Ausflüge nach Monaco, San Remo, Genua / Portofino fakultativ zubuchbar

**HARZ / Frauentagsreise** 07.03.-09.03. 3 Tage 399,- €  
Ahorn Hotel Braunlage, inkl. Konzert mit AMIGOS & Daniela Alfinito statt 419,- €

**ITALIEN / Rom & Amalfi** 19.03.-29.03. 11 Tage 1499,- €  
Hotels: 1x HP Tirol - 3x HP in Rom - 5x HP in Seiano (Sorrent) - 1x HP Gardasee  
alle Ausflüge inkl. (Rom, Petersdom, Insel Capri, Pompeji, Neapel, Vesuv, Sorrent, Amalfiküste)

**Polen / Masuren** 8 Tage 999,- €  
Rundreise Stettin 1 Nacht Danzig 2 Nächte Sensburg 3 Nächte Thorn 1 Nacht  
mit Reiseleitung ab/bis poln. Grenze - alle Ausflüge inkl. 10.05.-17.05.25 statt 1049,- €  
26.08.-02.09.25

**Kroatien / Istrien** 20.04.-27.04.25 11.10.-18.10.25  
4\*\*\*\*Resort Belvedere in Vrsar (nahe Porec), HP, mit Zwischenübernachtung auf Hin- & Rückfahrt, Ausflüge nach Portoroz / Piran, Brijuni Insel, Rovinj / Porec, Pula, fakultativ zubuchbar. 8 Tage 749,- € statt 779,- €

## R. M. Rilke: aus einem Brief an seine Frau Clara

„Und nun wollen wir glauben an ein langes Jahr, das uns gegeben ist, neu, unberührt, voll nie gewesener Dinge, voll nie getaner Arbeit, voll Aufgabe, Anspruch und Zumutung; und wollen sehen, dass wir's nehmen lernen, ohne allzuviel fallen zu lassen von dem, was es zu vergeben hat, an die, die Notwendiges, Ernstes und Großes von ihm verlangen.“  
1. Januar 1907

**R**ainer Maria Rilke (1875–1926) dürfte einem breiten Publikum bekannt sein. Er gilt als einer der bedeutendsten Dichter der literarischen Moderne. Sein poetisches Schaffen wird generationsübergreifend als genial bezeichnet. In Auszügen aus seinem Leben sei hier erwähnt, dass er ein Studium über Kunstgeschichte, Literatur und Philosophie zwar begann, aber wieder abbrach, er wollte als freier Dichter arbeiten.

Bereits im Alter von 19 Jahren wurden erste Gedichte von ihm veröffentlicht. In seinem äußerst umfangreichen Werk finden sich neben Lyrik auch Dramen, Briefe, Übersetzungen und Schriften über Kunst und Literatur. Mit Lou Andreas-Salomé reiste er nach Russland, lernte Tolstoi kennen und war beeindruckt von dem Land. Er war ein Jahr mit der Bildhauerin Clara Westhoff verheiratet, fühlte sich aber offenbar in einer Ehe und einem bürgerlichen Leben zu beengt.

Rilke lebte zeitweilig in Berlin, Worpswede, Paris, München, auf Capri und eingeladen von Fürstin Marie von Thurn und Taxis-Hohenlohe in ihrem Schloss Duino in Italien, wo er viele Schriften verfasste. In den letzten Lebensjahren hielt er sich hauptsächlich in der Schweiz auf. In Paris lernte er Auguste Rodin kennen und verfasste auch eine Monographie über ihn. Mit Sidonie Nádherná von Borutin verband ihn eine erotische und literarische Freundschaft.



Rainer Maria Rilke um 1900

Nach den Schrecken in der Militärzeit im Ersten Weltkrieg erlebte er eine zwölfjährige Schaffenskrise, die er vor allem in der Schweiz beenden konnte. Später folgte eine stürmische Affäre mit der Malerin Lou Albert-Lasard. Von Nanni Wunderly-Volkart erhielt er bis zu seinem Lebensende auch finanzielle Unterstützung.

Eine realitätsgetreue Büste von ihm, geschaffen von Clara Westhoff, kann in der Kunsthalle Bremen besichtigt werden. Elke Springer

**EIN HERZ FÜR DIE PFLEGE**

Offen und dynamisch sucht...  
... herzlich und professionell!

Werde Teil unseres tollen Teams als

**PFLEGEFACH- UND REINIGUNGSKRÄFTE (m/w/d)**

Genau das Richtige für Dich? Dann bewirb Dich jetzt unter:

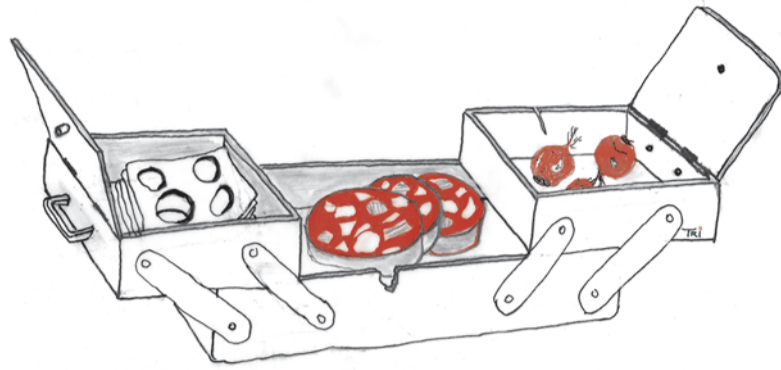
Seniorenzentrum „Am Dorfplatz“  
Dorfstraße 10 | 26188 Friedrichsfehn | Tel.: 04486/92312-0  
am-dorfplatz@wohnpark-weser.de  
www.residenz-gruppe.de

Residenz-Gruppe  
Seniorenzentrum „Am Dorfplatz“

Erinnern Sie sich noch?

## Kalewu in der WuKäBox

Wieder einmal handelt es sich um zwei Geschichten in einer, die so gar nichts miteinander zu tun haben. Mit meiner damaligen Freundin und heutigen Ehefrau zu Besuch bei ihrem Großvater in Hamburg-Wandsbek. Ein freundlicher würdiger alter Mann, der seine Enkelin und mich sehr herzlich begrüßte. Einige Zeit vorher hatte er ihr seinen Ford-Escort trotz frischem Führerschein zur Fahrt zu ihren Eltern ohne Zögern zur Verfügung gestellt. Er wohnte in einem Hochhaus, also einem Mehrfamilienhaus mit mehr als acht Geschossen. Das machte mich neugierig, schon bei der Benutzung des Fahrstuhls. Dieser hatte nämlich, lang lang ist's her, nur feststehende Türen in den Etagen, aber keine mitfahrenden Kabinentüren. Also Vorsicht mit den Füßen! Und dann gab es noch, sehr neu für mich, einen Müllabwurfschacht, dessen Lage wegen seines strengen Geruchs nicht zu verfehlen war.



Aber zur Sache: „Opa Kurt“, froh über unseren Besuch, lud uns zu einem kleinen Frühstück ein. Die Brötchen hatte er vorher beim benachbarten Bäcker und Konditor Rüdiger Nehberg abgeholt, der damals abenteuerliche Expeditionen mit dem Fahrrad in der ganzen Welt unternahm. Dazu gab es Kaffee und Tee, Margarine und Butter sowie Belag für die Brötchen aus der WuKäBox.

Die aufmerksame Leserschaft wird es zutreffend vermuten was sich in ihr befand. Richtig, nämlich Wurst- und Käsescheiben. Dieser Behälter aus „Plastik“ hatte zwei Etagen. Das Gehäuse mit Deckeln bestand aus beidseitigen Scharnieren wie bei einem Werkzeug- oder Nähkasten sowie einem klappbaren Henkel. Nicht zu verwechseln mit der Etagere aus derselben Zeit: runde, nach Größe

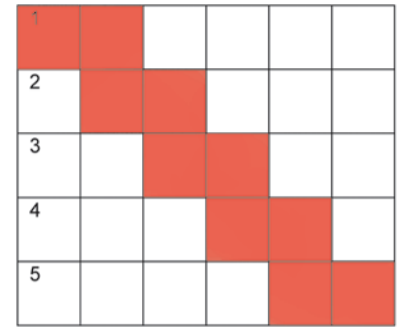
gestaffelte Glasteller, gehalten von einer zentralen Stange mit Griff. Die Füllung der Teller bestand aus Knabberkram zum Herumreichen: „Nimm doch noch mal!“

Die Lösung der Frage, um was es sich bei Kalewu handelt, wird aber in diesem Beitrag offenbleiben, Phantasie ist gefragt. Ein Arbeitskollege, mir in einem Großraumbüro gegenüberstehend, wusste es, denn er las das fast jeden Tag. Er nervte mich sehr, weil er laut dachte. Beim Tippen auf einem der ersten Taschenrechner hieß es oft „Plonk, Plonk, Plonk“. Mittags ging er zum Essen ins Nachbarhaus, in dem er mit seiner Frau wohnte. Für das Frühstück hatte sie ihm Brote „geschmiert“, mit Butterbrotpapier umwickelt und beschriftet: Hollkä, Schweikä, Hakä, Camb, Bluwu, Rotwu, Fleiwu, Zungwu und Kalewu. GutHu!

Text + Zeichnung:  
Karlheinz Tripler

## Treppenrätsel

Tragen Sie die gesuchten Wörter waagrecht ein. Die Buchstaben auf den roten Treppenstufen nennen, abwärts gelesen, eine Seehilfe für die Nähe.



1 Fahrer  
2 Ostseeinsel  
3 Kategorie  
4 Kopie  
5 Gefäß

Die Lösung finden Sie auf Seite 8.



Illustration: Fritz Luther

## Ein überholter Brauch? Die Mitgift

Das Mitgegebene (mittelhochdeutsch: Mitgift) oder die Aussteuer, das bedeutet Heimsteuer oder Heiratsgut, ein Vermögen in Form von Bargeld, Gütern oder Hausrat, das die Eltern ihrer Tochter bei zukünftiger Heirat mitgeben.

Dieser Brauch wird das erste Mal im frühen Mittelalter erwähnt. Die jungen Mädchen bekamen eine Mitgift-Truhe, eine reichverzierte, geschnitzte Holztruhe oder einen ebenso verzierten Holzschrank. Darin fanden ihre „Reichtümer“

Platz. Die Mitgift sollte dazu dienen, dass dem Brautpaar zu Beginn der Ehe ein guter finanzieller Start gewährleistet war. Außerdem sollte sie, bei plötzlichem Tod des Ehemannes, die Braut finanziell absichern. In Europa, Südostasien und Afrika wird dieser Brauch noch heute praktiziert. So geben in Bangladesch, Pakistan und Indien noch etwa 80 Prozent der Eltern ihren Töchtern eine Mitgift mit in die Zukunft. In Afrika z.B. besteht diese größten Teils in Form von Vieh, in der Türkei sind es oft Goldreifen oder Bargeld. Hierzulande ist es aber mittlerweile üblich geworden, dass sich das Paar die Kosten teilt.

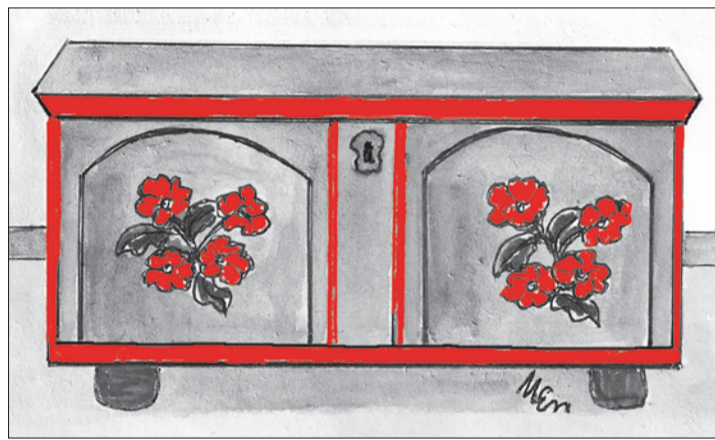


Illustration: Ulrike Ende

Als ich zwölf Jahre alt war, erklärte mir mein Papa ganz stolz, er habe für mich eine Aussteuer-Versicherung abgeschlossen. Hm, da-

rüber sollte ich mich freuen? Hatte ich doch meine neun Jahre ältere Schwester vor Augen: Sie deckte, meistens am Samstagnachmittag,

ihren „Kaffeetisch“. Aus einem Schränkchen holte sie ihre „Schätze“ hervor: ein hübsches, in einem Karton verpacktes Kaffeeservice, silberne Kuchenlöffel und -gabeln, gestärkte Servietten. War sie stolz darauf! Zu Geburtstagen und Weihnachten wusste man immer, was man ihr schenken sollte: „Was zu meinem Kaffee- oder Ess-Service!“

Ich verstand das nicht und fand es nur albern und doof. Als ich dann später selbst heiratete, war ich allerdings über die weise Voraussicht meines Vaters doch sehr froh. Ein nettes Sümmchen zur Gründung unseres Hausstandes war gut zu haben!

Anja Grimm-Jürgens

DER PARITÄTISCHE  
OLDENBURG-AMMERLAND



- = Essen auf Rädern
- = Ambulante Pflege/ Sozialstation
- = Haushaltshilfe
- = Hausnotruf
- = Hilfs- und Begleitsdienst
- = Schuldner-/ Insolvenzberatung
- = Seniorenberatung LeNa- Lebendige Nachbarschaft
- = Bundesfreiwilligendienst (jedes Alter) / Freiwilliges Soziales Jahr (bis 26 Jahre)

Paritätischer  
Wohlfahrtsverband  
Ziegelhofstr. 125,  
26121 Oldenburg  
Tel. 0441 77900-0

## OPTIKER SCHULZ

...besser sehen & hören

### TERZO® GEHÖRTHERAPIE - HÖREN IST AUCH KOPFSACHE

Unser menschliches Gehör besteht aus zwei Teilen: dem Hörorgan, das den Schall aufnimmt und dem Gehirn, das ihn verarbeitet. Das Gehirn trennt Wichtiges von Unwichtigem und schützt so vor zu vielen Hörsignalen. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmender Schwerhörigkeit ab. Wer sich nur Hörgeräte anschafft, wird womöglich enttäuscht. Plötzlich klingen alle Geräusche lauter, die Worte eines Gesprächspartners ebenso wie die vielfältigen Hintergrundgeräusche.

Um dies zu verhindern, wurde die **terzo® Gehörtherapie** entwickelt, eine Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten. Beim **terzo-Gehörtraining** wird die Filterfunktion des Gehirns gezielt trainiert für eine deutliche Verbesserung Ihrer akustischen Wahrnehmungsfähigkeit. Am Ende des Trainings sollten Sie so auch bei Hintergrundgeräuschen wieder deutlich besser verstehen.

Erst nach Abschluss des Trainings findet die Anpassung neuer **Hörgeräte** statt. So können Sie qualitative Unterschiede zwischen den verschiedenen Hörgeräten selbst „heraus hören“ und sich bewusst für eine Hörgerätequalität entscheiden.

Gerne informieren wir Sie hierzu ausführlich in einem persönlichen Gespräch.

Optiker Schulz GmbH & Co. KG | www.optiker-schulz.de  
Achtenstr. 30/31 | 26122 Oldenburg | info@optiker-schulz.de | Tel. 0441 - 925 93 40  
Kirchstr. 31 | 26169 Friesoythe | friesoythe@hoergeraete-schulz.de | Tel. 04491 - 92 10 27

EXKLUSIV  
IN OLDENBURG  
UND UMGEBUNG  
INFORMIEREN SIE  
SICH JETZT!



ZENTRUM FÜR  
HÖRBERATUNG  
in Oldenburg

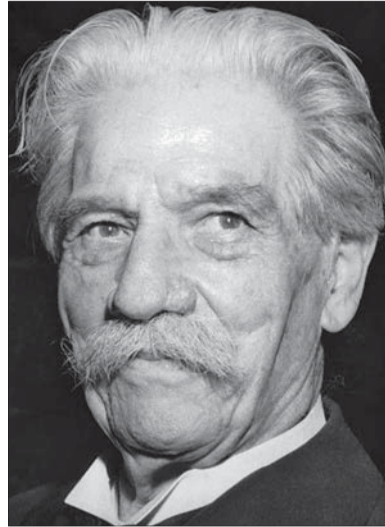
Friedensnobelpreisträger und Urwalddoktor

# Zum 150. Geburtstag von Albert Schweitzer

Am 14. Januar 1875, also vor 150 Jahren, wurde Albert Schweitzer geboren. Im Magazin DER SPIEGEL, Nr. 52 aus dem Jahre 1960 wird er als „Mythos des 20. Jahrhunderts“ bezeichnet. Und im Text heißt es dann über den damals 85-Jährigen:

„Er sieht aus wie ein naher Verwandter des lieben Gottes. Und er benimmt sich so. Sein Herz ist gut, sein Denken erhaben, seine Kunst begnadet. Der Geist dieser Zeit (...) hat ihn zum sittlichen Symbol dieser Zeit erhoben.“

Für sein gutes Herz spricht seine Arbeit als Urwalddoktor, für sein erhabenes Denken seine akademische Laufbahn mit drei Dokortiteln sowie die Ernennung zum Professor und für seine begnadete Kunst sein virtuos Orgelspiel, das insbesondere bei der Interpretation der Werke Johann Sebastian Bachs für das 20. Jahrhundert als stilbildend angesehen wird. Zum sittlichen Symbol schließlich ließ ihn sein Einsatz für den Frieden werden, der auf seiner Philosophie der „Ehrfurcht vor dem Leben“ gründete. Sie war auch der Grund für die Verleihung des Friedensnobelpreises im Jahre 1952. In seiner Dankesrede, die er erst zwei Jahre später halten konnte, warb er – indem er sich gegen jede Form von Krieg wandte – für eine „Humani-



Albert Schweitzer, 1955  
Foto: Bundesarchiv

tätsgesinnung“, aus der heraus der „ewige Friede“, den schon Kant im Blick hatte, Realität werden kann. Und er fasste seinen Standpunkt so zusammen: „Ich bekenne mich zu der Überzeugung, dass wir es (das Problem des Friedens) nur dann lösen können, wenn wir den Krieg aus dem ethischen Grunde, weil er uns der Unmenschlichkeit schuldig werden lässt, verwerfen.“ Aber Schweitzer forderte nicht einfach einen bedingungslosen Frieden ein, sondern er war auch Realist. So sagte er in seiner Dankesrede auch: „Noch aber leben wir in der Zeit der Friedlosigkeit. Noch müssen sich die einen Völker durch die anderen bedroht fühlen. Noch muss jedem das Recht zugestanden werden, sich mit den furchtbaren Mitteln, über die wir verfügen, zu seiner Selbstverteidigung bereit zu halten.“

Diese Worte aus dem Jahre 1954 holen uns in der westlichen Wertegemeinschaft heute angesichts der kriegerischen Aggression Russlands gegen die Ukraine ein. Darf der Westen das angegriffene Land durch Waffenlieferungen unterstützen? Im diesjährigen Albert-Schweitzer-Jahrbuch mit dem Titel „Menschlichkeit und Frieden“ wird dieses Problem diskutiert und dort von einem der Autoren (Gottfried Schütz) unter der Überschrift „Zum Völkerrecht auf Selbstverteidigung“ auf unsere „humane Verantwortung“ hingewiesen. „Denn sie erlaubt es nicht,

„kalt nach ein für allemal festgelegten Prinzipien (zu) entscheiden“ (Schweitzer). Stattdessen fordert sie von uns, in jedem Einzelfall verantwortlich abzuwägen, für welche Lebenserhaltung wir uns einsetzen bzw. welche Lebensansprüche wir zurückweisen oder beschneiden müssen. Dafür lässt sie nur eines gelten: Das Kriterium der „unabdingbaren Notwendigkeit.“ Die Antwort ist sicher unbefriedigend und lässt uns, mich und unsere Leser, in einem Dilemma zurück.

Albert Schweitzer war aber nicht nur der Ethiker, dessen moralisches Denken von der Forderung nach Frieden geprägt war, sondern er ist den meisten Menschen wohl eher als der Urwalddoktor aus Lambarene bekannt. Beleuchten wir also auch diese Seite des bedeutenden deutsch-französischen Humanisten, der in dem kleinen Ort Kayersberg im Elsass geboren wurde. Sein Geburtsort gehörte damals zum Deutschen Reich.

Nach dem Abitur studierte er an der Universität Straßburg Philosophie und Theologie und wurde 1899 zum Dr. phil. promoviert. Nach seiner Promotion und anschließender Habilitation in Theologie war er ab 1902 eine Zeitlang als Dozent tätig und wurde 1912 zum Professor ernannt. Außerdem widmete er sich intensiv der Orgelmusik.

Aber das alles füllte ihn nicht aus. Er wollte seine religiösen und ethischen Überzeugungen in die Tat umsetzen und nicht nur darüber reden. Daher verzichtete er auf eine weitere akademische Karriere und beschloss, Medizin zu studieren, um als Missionsarzt in Afrika arbeiten und dort Leid lindern zu können. Sein 1905 begonnenes Studium schloss er 1913 mit der Promotion ab. Er war jetzt 38 Jahre und begann seinen Plan in die Tat umzusetzen. In der französischen Kolonie Französisch-Äquatorialafrika gründete er an einem Fluss das Urwaldhospital Lambarene.

Von Hospital in unserem Sinne konnte zunächst keine Rede sein. Schweitzer kam aus der Zivilisa-

tion in den Urwald und beschrieb in seiner Autobiographie die Gegend, die er vorfand, als „vorsintflutliche Landschaften“, in denen man nicht unterscheiden kann, „wo der Strom aufhört und das Land anfängt. (...) Palmstauden, Palmbäume, dazwischen Laubhölzer mit grünendem Gezweig und mächtigen Blättern, vereinzelt hochragende fichtenartige Bäume dazwischen“. Und in dieser für ihn so fremden Welt traf er zum ersten Mal die Menschen, denen er seine medizinische Kompetenz und menschliche Zuneigung zuteil werden lassen wollte. Sie halfen ihm einen Hühnerstall zu einem Behandlungsraum umzuwandeln, damit er mit seiner Arbeit begin-

er Orgelkonzerte und hielt Vorträge, um Geld für sein Urwaldhospital zu verdienen. 1924 war es dann soweit. Der Urwalddoktor konnte nach Afrika zurückkehren und dort das Hospital neu aufbauen.

Seitdem hat sich viel getan. Heute beherbergt das Albert-Schweitzer-Spital Abteilungen für Innere Medizin, Chirurgie, Kinder- und Jugendmedizin, eine Geburtsklinik, eine Zahnklinik sowie ein Forschungslabor, das sich vorwiegend auf die Erforschung der Malaria und deren Behandlung konzentriert. Für das Jahr 2017 wies die Statistik der privaten Klinik 5.172 stationär und 23.888 ambulant behandelte Patienten aus. Getragen wird die Klinik



Albert Schweitzer und Helene Schweitzer-Bresslau 1913 in Lambarene, Foto: Renate007

nen konnte. Der Zustrom der Patienten war enorm, sodass nach und nach die Station erweitert werden musste. Dabei unterstützten ihn die Bewohner beim Bau von Hütten, in die einfache Pritschen als Krankenbetten gestellt wurden. Auf diese Weise entstand auch ein erstes Lepradorf. Dann brach 1914 der Erste Weltkrieg aus. Damit endete die weitere Arbeit in Lambarene. Als deutsche Staatsbürger wurden Schweitzer und seine Frau inhaftiert und schließlich in Frankreich interniert. Nach Kriegsende gingen sie zurück ins Elsass, das kurz darauf wieder an Frankreich angegliedert wurde. Schweitzer nahm die französische Staatsbürgerschaft an, arbeitete als Vikar und trat als Assistenzarzt in ein Straßburger Spital ein. Zudem gab

maßgeblich durch Fördervereine in Deutschland und der Schweiz.

Das Hospital hat seinen Gründer überdauert, der am 4. September 1965 im Alter von 90 Jahren in Lambarene starb. Vergessen werden darf aber nicht seine Ehefrau Helene, die 1913 mit ihrem Mann nach Afrika ging, nachdem sie ihren Beruf als Lehrerin aufgegeben und sich als Krankenschwester hatte ausbilden lassen. Gesundheitliche Probleme zwangen sie zu häufigen Aufenthalten in Deutschland, von wo sie durch das Sammeln von Spenden wesentlich zum Auf- und Ausbau des Urwaldhospitals beitrug. Helene Schweitzer starb am 1. Juni 1957 in Zürich und fand in Lambarene ihre letzte Ruhestätte.

Horst Claußen



Alten- und Pflegeheim  
Bodenburgallee 51  
gGmbH  
26131 Oldenburg

Tel.: 0441 - 950 750  
www.bodenburgallee.de

Wir sind für Sie da!

Stationäre Pflege  
Mahlzeiten-Service



Besuchen Sie unser  
öffentliches Café!

Täglich 14.30 - 17.30 Uhr

**zentegra**  
Rehabilitation und Integration

**zentegra gGmbH in Oldenburg – was machen wir eigentlich?**  
Das ist gar nicht so einfach zu beantworten – unser Leistungsspektrum ist sehr vielseitig und komplex. Wir betreiben eine Rehaklinik, wir helfen Menschen auf dem Weg zurück ins Berufsleben und in einen geregelten Alltag. Mit unserem Werkstattteam produzieren wir in Oldenburg eigene Produkte, aber auch Produkte für Kunden aus der Region. Wir betreiben eine kompetente Zweiradwerkstatt mit E-Bike Service und ein inklusives Café am Stadthafen. Bei all unseren Bestrebungen und Aktivitäten stehen die handelnden Personen im Mittelpunkt und die Menschen, die sich uns anvertrauen.

**Großes Frühstück für nur 8,50€!**

Besuchen Sie uns in unserem gemütlichen Café am alten Stadthafen 6 in 26122 Oldenburg!  
Mo. – Fr.: 08.00 – 14.30 Uhr  
Lassen Sie sich unseren abwechslungsreichen Mittagstisch von 11.30 – 14.00 Uhr schmecken oder genießen Sie eine Tasse Kaffee mit einem unserer hausgemachten Stücke Kuchen.  
Oder sind Sie auf der Suche nach einer Räumlichkeit für Ihre private/gewerbliche Veranstaltung? Sprechen Sie uns an!  
Tel. 0174 990 2085  
info.cafe@zentegra.de

**E-Bike-Inspektion für nur 70,-€!**

Ihr Fahrrad macht Probleme oder benötigt eine Wartung/Inspektion? Wir bringen es wieder auf Vordermann.

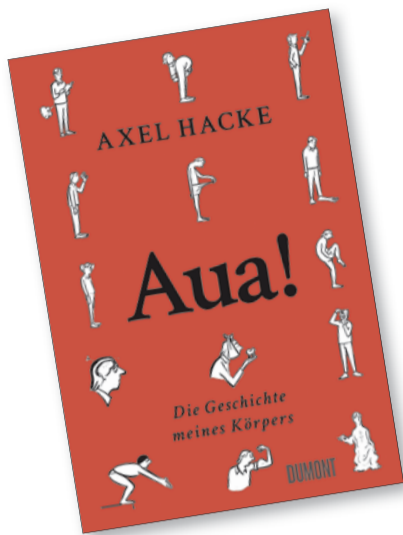
zentegra  
Fahrradwerkstatt  
Kaiserstraße 26  
26122 Oldenburg  
Tel. 0441 36139 - 333  
Mo., Di. & Do.: 08.00 – 16.00 Uhr  
Mi.: 08.00 – 13.00 Uhr  
Fr.: 08.00 – 14.00 Uhr

Sie interessieren sich für eines unserer Angebote?  
Nehmen Sie jetzt Kontakt auf!

Tel. 0441 21882 - 10  
info@zentegra.de | www.zentegra.de

## Buchtipps – Axel Hacke: Aua! Die Geschichte meines Körpers

**W**ieder einmal ist es dem Schriftsteller und Journalisten Axel Hacke gelungen, ein Buch zu schreiben – das in diesem Jahr herausgekommen ist –, welches das Format eines Bestsellers hat. Auf 208 Seiten sucht Axel Hacke eine Antwort auf seine Fragen: „Habe ich einen Körper oder bin ich mein Körper?“ Von Kopf bis Fuß nimmt sich der Schriftsteller seinen Körper vor und beschreibt auf heitere Weise, aber mit ernsthaftem und wissenschaftlich unterlegtem Hintergrund das Zusammenwirken seiner einzelnen Organe untereinander. Schließlich hat man ja sein ganzes Leben lang mit seinem Körper zu tun, also lohnt es sich doch, mal über „die eigene Lebensgeschichte nur aus der physischen, aus der Körpersicht zu schreiben. Über die Heldentaten der Leber, über das, was das Herz



so jeden Tag leistet (...), was man alles so gebrochen hat, was man für Narben am Körper hat (...), hinter jeder Narbe verbirgt sich eine Geschichte. Die wollte ich einfach mal erzählen“.

Wie nebenbei und doch sehr lehrreich berichtet Hacke über die einzelnen Organe und deren wunderbare Zusammenarbeit untereinander, die die Gesamtheit des lebendigen Menschenkörpers ausmachen.

Vieles hat man bereits gelesen und auch selbst erfahren, aber es gibt auch sehr viel Neues über die einzelnen Menschenorgane zu lesen. Wer weiß denn schon, warum wir Menschen zwei Nasenlöcher brauchen? Und dass wir Besiedelte sind, von Mikroben und Milben, von Milliarden Lebewesen!

Axel Hacke versteht es, mit einem Augenzwinkern und mit Charme (nicht mit Scham) über die einmalig großartige Komplexität unseres Körpers zu schreiben. Ein wunderbares lesenswertes und mitunter auch zum Schmunzeln anregendes Buch.

Axel Hacke ist gebürtiger Braunschweiger, er kommt im Januar 1956 zur Welt. In den 1980er-Jahren arbeitet er bei der „Süddeutschen Zeitung“ als Sportredakteur, wird bekannt durch seine Glossen und Reportagen, besonders durch das seinerzeit legendär gewordene „Streiflicht“. Seit 2000 arbeitet er freiberuflich als Schriftsteller und Kolumnist.

Er hat zahlreiche Bücher für Kinder und Erwachsene geschrieben (u.a. „Der weiße Neger Wumbaba“), die sehr oft auf der „SPIEGEL“-Bestsellerliste standen. Zuletzt das Buch „Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage,

wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte!“ (2023)

Axel Hacke ist mit der Sängerin und Drehbuchautorin Ursula Mauder verheiratet und hat mit ihr zusammen vier Kinder. Sie leben in München und dem Chiemgau.

Ingrid Plümer

DUMONT Verlag, 2024, 208 Seiten, 20 Euro



### Mehr Sicherheit bei der Tabletteneinnahme

## Einheitlicher Medikamentenplan

**M**ehr als 75 Prozent der über 75-Jährigen nehmen täglich drei oder mehr vom Arzt verordnete Medikamente ein. Da kann man schon mal den Überblick verlieren. Ein bundesweit einheitlicher Medikamentenplan – auch Medikationsplan genannt – kann da sehr hilfreich sein. Dieser wird in der Regel vom Hausarzt bzw. der Hausärztin ausgestellt, denn dort laufen – im besten Fall – alle Fäden zusammen.

Zum einen sorgt so ein Plan für mehr Sicherheit bei der Medikamenten-Einnahme. Welche Arznei muss ich auf nüchternen Magen einnehmen, welche erst nach dem Essen? Dürfen Tabletten gleichzeitig geschluckt werden oder genau das auf gar keinen Fall?

Werden Medikamente falsch eingenommen, können sie sogar das Gegenteil von dem bewirken, wofür sie gedacht sind. Fakt ist: Tabletten, die vergessen, überdosiert oder verwechselt werden, kann die Gesundheit massiv gefährden.

Zum anderen kann dieser Plan auf Wunsch auch auf der Gesundheitskarte elektronisch abgespeichert werden. So ist er zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar, sodass auch Zahnärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten sowie Ärzte und Ärztinnen in einem Krankenhaus einen Einblick über Ihre Versorgung mit Medizin haben.

Auch beim Besuch in der Apotheke ist es sinnvoll, den Plan vorzuzeigen. Denn was unbedingt vermieden werden muss, sind gefährliche Wechselwirkungen der verschriebenen Arzneimittel untereinander.

Aus diesem Grund ist es auch sinnvoll, nicht verschreibungspflichtige, also frei verkäufliche Präparate mit auf die Liste zu notieren. Auch hierbei gibt es nicht zu unterschätzende Risiken, vor allem in Verbindung mit anderen Medikamenten. So können ganz „normale“ Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol – falsch eingenommen – sehr gefährlich werden.

Übrigens: Auch Hilfsmittel wie Insulin-Pens für Diabetiker sollten auf dem Plan notiert werden.

Was genau steht denn nun auf dem Medikamentenplan? Die Tabelle enthält folgende Informationen:

- Patientennamen und Geburtsdatum
- Kontaktdaten der ausstellenden Arztpraxis
- Name des Medikaments
- Wirkstoffe und Wirkstärke
- Darreichungsform
- Grund der Medikation
- Dosierung
- Einnahmezeit

Der Medikamentenplan sollte bei jedem Arztbesuch vorgelegt werden, insbesondere, wenn Sie eine neue Arztpraxis aufsuchen. Denn so kann das medizinische Personal dort sofort erfassen, welche Medikamente bereits verschrieben wurden.

Imme Frahm-Harms

Medikationsplan		für: Dr. Michaela Freifrau von Musterhausen		geb. am: 13.12.1936						
Seite 1 von 1		ausgedruckt von: Dr. Manfred Überall		Gew.: 85 kg						
		Hauptstraße 55, 01234 Am Ort		Geschl.: w						
		Tel: 04562-12345		Allerg./Unv.: Penicillin						
		E-Mail: m.ue@praxis-ueberall.de		ausgedruckt: 01.04.2023 12:00						
Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	max. genehm. tags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund	
Ramipril		5 mg	Tabl	1	0	0	Stück	während der Mahlzeit	Bluthochdruck	
Hydrochlorothiazid	HCT 1A PHARMA 25 MG TABL	25 mg	Tabl	1	0	0	Stück	während der Mahlzeit	Bluthochdruck	
Clopidogrel	PLAVIX	75 mg	Tabl	0	0	1	Stück	während der Mahlzeit	art. Verschluss	
Simvastatin	SIMVA BASICS 20 mg	20 mg	Tabl	0	0	1	Stück	nach der Mahlzeit	erhöhte Blutfette	
Insulin-Isophan	PROTAPHANE PENFILL ZAM	300 IE/3 ml	Ampulle	20	0	10	IE	subkutan	Diabetes	
Bedarfsmedikation										
Glycerolnitrat (Nitroglycerin)	NITROLINGUAL Spray	0,4 mg	Spray	max. 3			Hub	akut	Herzschmerzen	
Diphenhydramin	VIVINOX SLEEP SCHLAFTAB ST	50 mg	Tabl	0	0	0	1	Stück	bei Bedarf	
Kombipräparat	SINUPRET EXTRACT		Tabl	1	1	1	0	Stück	Erkältung/ Nasennebenhöhlen	
zeitlich befristet anzuwendende Medikamente										
Cefaclor	CEFACTOR STADA 500 mg	500 mg	Kapsel	1	1	1	0	Stück	alle 8 Stunden einnehmen	Nebenhöhlenentzündung
Sofort mit Einnahme beginnen, für 10 Tage (bis 10.03.2023)										
Wichtige Angaben										
Bitte messen Sie Ihren Blutdruck täglich!										
Für Vollständigkeit und Aktualität des Medikationsplans wird keine Gewähr übernommen. de-DE-Version 2.7										
"Medikationsplan-Factory" ihr EDV-Partner										

### Ihr heißes Mittagessen

Bei Ihnen Zuhause.  
Ab einer Portion.  
Ohne Vertragsbindung.  
Auch an Wochenenden.

**TESTSIEGER STIFTUNG WARENTEST**  
mit bester Essensqualität in Ausgabe 10/2011.  
Im Test: 6 Menüdienste, davon 2 x gut (2,5), 4 x befriedigend.

**Telefon: 0441-3900033**

Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!

**GLORIA** seit 1989

Nur bei uns auf echtem Porzellanteller!

Ihr Menü-Bringdienst gloria-menue-bringdienst.de

## Deutsches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

**Betreutes Wohnen in zentraler Lage**

- Wohnungen mit Fahrstuhl erreichbar
- Gute Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten, Spazierwege im Grünen
- Service über ein Angebot von Grund- und Wahlleistungen,
- Gesundheitsfördernde und kulturelle Veranstaltungen

**Ambulanter Pflegedienst**

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützung für demenzkranke Menschen und deren Angehörige

**DRK Seniorenwohnanlage/Ambulanter Pflegedienst**

Hundsmühler Str. 81 A und B • 26131 Oldenburg Eversten  
Tel.: (0441) 361091-0 • info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de  
www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de

Sicher ist besser:  
Melden Sie Ihre Haushaltshilfe  
beim **GUV an.**

## GUV OL

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9 · 26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 7790940  
www.guv-oldenburg.de · info@guv-oldenburg.de

## Über die Redekunst

## Gedanken zur Rhetorik

**W**o werden heute eigentlich noch „richtige“ Reden gehalten? Ich bewundere Personen, die qua Amt Tag für Tag reden müssen, zum Beispiel Jurist\*innen und Pastor\*innen. Haben sie das Reden gelernt? Wahrscheinlich nicht. Aber sie alle müssen sich Gedanken machen, nicht nur darüber, was sie sagen sollen und wollen, sondern auch wie.

Es geht bei einem Redevortrag nicht nur um Worte, Formulierungen und Inhalte. Im Fernsehen kann man vor allem populäre, prominente und politische Menschen sehen und hören. Einige lesen vom Blatt einer Vorlage ab, die andere für sie geschrieben haben. Das Vorgetragene bleibt monoton, Blicke sind fast ausschließlich auf die Textvorlage gerichtet. Andere lösen sich vom Geschriebenen, lassen die Blicke schweifen, unterstützen mit Gestik und Stimme die Wirkungen ihrer Worte. Nur wenige sind der freien Rede mächtig.

In der Antike waren Reden in der Öffentlichkeit auf dem Marktplatz gang und gäbe. Rhetorik konnte man damals lernen, es gab sogar den Beruf des Redenschreibers.

Vor Gericht musste man selbst klagen oder sich selbst verteidigen. Staatsanwälte oder Verteidiger, wie wir sie heutzutage kennen, waren unbekannt. Ein Beschuldigter konnte sich aber an einen Redenschreiber wenden, der ihm entsprechende Texte zur Verteidigung schrieb und dafür Geld nahm. Der Beklagte konnte dann ablesen oder vortragen, nachdem er, weil er nicht lesen konnte, die Texte auswendig gelernt hatte. Einige Reden – vor ca. 2.400 Jah-

ren offenbar mitgeschrieben oder im Nachhinein literarisch aufgearbeitet – sind erhalten. Sie sind rhetorische Meisterwerke.

Aus den Reden z.B. des Isokrates, Antiphon, Lysias und Demosthenes kann heute noch Redekunst erlernt werden. Auch der Philosoph Sokrates beherrschte alle Tricks. Dessen Verteidigungsrede – gesprochen vor 501 ausgelosten Laienrichtern auf der Agora von Athen 399 vor Christus – ist dank der Aufzeichnung durch Platon erhalten und beeindruckend. Die deutsche Übersetzung war in den 1950er-Jahren als Langspielplatte erhältlich.

Sokrates forderte seine Richter mehrfach auf, ihm zuzuhören und sich nicht ablenken zu lassen. Das sollten auch heutige Rednerinnen und Redner beherzigen; sie dürfen nicht langweilen. Eine Grundregel der Rhetorik ist die „Dreifach-Nennung mit Steigerung zum Ende“ (Fachbegriff: Trikolon mit Klimax). Diese rhetorische Figur hören, sehen und lesen wir bewusst oder unbewusst jeden Tag: Ein Buchtitel lautet „Rennen – Sieg – Rekorde“. Der Fernsehkoch lobt den Blumenkohl als „preisgünstig – lecker – regional“. Holz ist als Brennstoff „gut lieferbar – sehr wärmespendend – nachhaltig“.

Letztendlich geht es immer darum, die Zuhörenden zur Aufmerksamkeit aufzufordern; dazu sind auch Redewendungen und Beschönigungen erlaubt und werden benutzt: „die Nase voll haben“ oder „auf den Hund kommen“.

Warum ich diesen Artikel schreiben? Nun, ich hoffe, er ist „lesbar – nachvollziehbar – anregend!“

Wolfgang Buddeberg

## Unvollkommenes annehmen und wertschätzen

## Kintsugi



**W**ie oft passiert es, dass eine Tasse beim Abtrocknen oder Wegräumen herunterfällt und zerbricht? Gehört dieses Porzellan allerdings zu einem seltenen Service, ist der Schreck groß und man ist untröstlich über den Verlust.

Da könnte eine alte Tradition aus Japan helfen. Dort werden zerbrochene Gefäße wieder zusammengeklebt und ihre Bruchlinien mit Gold nachgezeichnet. Das Handwerk heißt Kintsugi und bedeutet so viel wie „goldene Verbindung“ oder „Goldreparatur“. Etwas Zerbrochenes erhält auf edle Art und Weise neuen Glanz. So bleiben Risse und Bruchstellen nicht nur bewusst sichtbar, sondern es entsteht durch das Hervorheben mit Gold- und Silberpigmenten im Lack eine einzigartige Tasse oder ein besonderer Teller.

Die japanische Reparaturkunst verhilft nicht nur Scherben zu neuer Schönheit, sie kann auch unseren Blick auf das Leben erweitern. Übertragen auf unsere Seele würde es bedeuten: Wir nehmen das Geschehene an, denn wir können es nicht mehr ändern. Es zu akzeptieren, ist die einzige Möglichkeit, es hinter sich zu lassen.

Narben werden bleiben, aber sie zeichnen uns aus und machen uns wertvoll und für immer unverwechselbar.

Text + Illustration: Ulrike Ende

## In eigener Sache

Vehrte Leserschaft der **Herbstzeitlese**, seit nunmehr drei Jahrzehnten erscheint die **Herbstzeitlese** in zweimonatigem Rhythmus. Die ehrenamtlich Tätigen gestalten mit großer Freude und viel Engagement von Ausgabe zu Ausgabe ein interessantes Leseprogramm. Um diese kleine, feine Zeitschrift weiterhin unentgeltlich liefern zu können, bitten wir jetzt um Ihre Unterstützung! Bitte helfen Sie uns z.B., indem Sie Fördermitglied werden (**Antrag unter AKTUELLES: [www.herbstzeitlese-ol.de](http://www.herbstzeitlese-ol.de)**), uns eine Spende zukommen lassen oder indem Sie Anzeigen in unserer Zeitschrift schalten. Sie dürfen gerne auch in Ihrem Freundeskreis Werbung für die **Herbstzeitlese** machen und uns weiterempfehlen. In diesem Sinne hoffen wir auf vielfältige Unterstützung in der nahen Zukunft.

Mit herzlichen Grüßen

Uwe Petersen

(1. Vorsitzender, WERKSTATT für Medienarbeit e.V.)

**WERKSTATT für Medienarbeit e.V.**,  
Bahnhofstraße 11, 26122 Oldenburg  
E-Mail: [info@herbstzeitlese-ol.de](mailto:info@herbstzeitlese-ol.de)  
Bankverbindung LzO: DE20 2805 0100 0100 0283 23

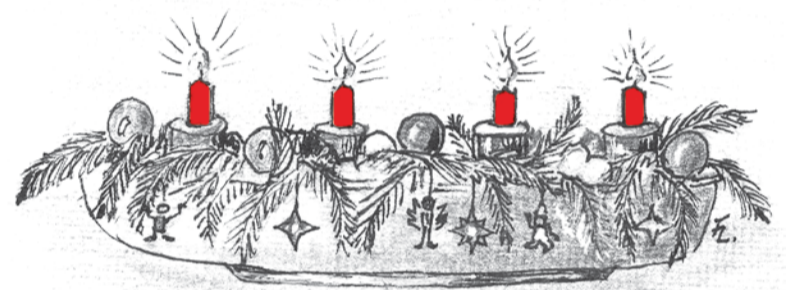


Illustration: Fritz Luther

## Rätsellösung

**Lesebühne**  
dom – Rubrik – Abbild – Schale:  
**Lösung zu Seite 5: Lenker – Use**

Am Dienstag, 28. Jan. 2025, erscheint die 171. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

**Schlusslicht**  
„Es schadet nicht, hinter die eigenen unleidlichen Gedanken einen Punkt zu setzen.“

Virginia Woolf (1882–1941),  
engl. Schriftstellerin

## Kostenlose Pflegehilfsmittel



Einfach. Antrag ausfüllen

[HANKENS-APOTHEKEN.DE/PHM](http://HANKENS-APOTHEKEN.DE/PHM)  
SIE FINDEN UNS

Folgende Punkte müssen erfüllt sein:

- Pflegegrad vorhanden (0, 1, 2, 3, 4, 5)
- Pfleger wohnt zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft
- Pfleger wird von einer privaten Person oder einem ambulanten Pflegedienst betreut

Bis 40 € pro Monat. Den Versorgungsantrag erhalten Sie bei uns in der Apotheke oder auf unserer Website **Folgen Sie einfach dem Link oder Code.**

Wir leiten den Antrag an Ihre Pflegekasse weiter und unterrichten Sie, sobald der Antrag bewilligt ist.



BILD: ADBOBE ROBERT KNECHKE

# Hankens Apotheken

IMMER IN DER NÄHE

**BRILLEN HESS**

Beratung  
speziell  
für  
Senioren

Hauptstraße 61 · 26122 Oldenburg  
0441-501142 · [www.brillen-hess.de](http://www.brillen-hess.de)

# RE/MAX

Sie planen Ihre Immobilie zu verkaufen?



Ihr Immobilienprofi für Verkauf und Vermietung in Oldenburg und umzu

Hauptstraße 56, 26122 Oldenburg  
Telefon 0441-770 512 0, [immobilienprofis@remax.de](mailto:immobilienprofis@remax.de)